

Effacité Professionnelle

Le saviez-vous ?

Le burn-out, syndrome d'épuisement professionnel ou encore "nouveau mal du siècle" fait partie des risques psychosociaux du travail, et guette tout autant le dirigeant que les salariés. Tel un feu intérieur qui a longtemps couvé, il peut consumer une personne en quelques mois. Les chefs d'entreprises, artisans et commerçants font partie des plus exposés : 10 à 20% d'entre eux présenteraient des signes de "pré burn-out". De plus, certaines causes du burn-out semblent être spécifiques aux patrons.

Public

Artisans
Commerçants
Professions libérales

Date

Mardi 8 mars 2016
1 journée
de 9h15 à 17h30

Lieu

OGA Atlantic
57 Acti-Nord Beaupuy 3
La Gîte
Mouilleron-Le-Captif

Conditions

Prix : 48 € TTC
Déjeuner compris

Animation

Jean-Pierre Marrigues
SIRIA Consultants

Le burn-out

le reconnaître et s'en prémunir

Objectifs

- S'initier aux Risques Psychosociaux, avec une orientation spécifique sur le burn-out.
- Connaître ce syndrome, en repérer les symptômes associés afin de s'en prémunir.



Programme

- **Les Risques Psychosociaux (RPS)**
- Définitions : stress, violences, harcèlement, souffrance, épuisement professionnel ou "burn-out".
- **Les conséquences pour l'entreprise**
Sur les plans économique, juridique, social.
- **Zoom sur le stress et le Burn-out**
Les mécanismes et les différentes phases (alerte, adaptation, épuisement).
Les symptômes : physiques, émotionnels, intellectuels et comportementaux.
Les sources et les facteurs de risques.
- **Les moyens et les outils de prévention**

Mieux s'organiser, c'est possible !

Des limites cependant : la carte mentale étant marquée par la subjectivité (elle représente une organisation personnelle de la pensée), elle peut être hermétique à l'appropriation par autrui. Une carte est plus efficace lorsque le destinataire en est également le créateur ! Autre limite : une carte surchargée est un obstacle à la compréhension et à la mémorisation : des choix sont à faire et une simplification peut s'avérer nécessaire !